



## Entender los riesgos de sobredosis de alcohol

Celebrar en fiestas, animar a un equipo deportivo favorito y disfrutar de reuniones después del trabajo son formas comunes de relajarse o estar con amigos. Para algunas personas, estas ocasiones también pueden incluir el consumo de alcohol, y aún más, el consumo excesivo y peligroso de alcohol (también conocido como el consumo de alcohol en altas cantidades). Y cuando esto sucede, las consecuencias pueden ser mortales.

Beber demasiado y muy rápido puede causar un deterioro significativo de la coordinación motora, la toma de decisiones, el control de los impulsos y otras funciones, los cuales aumentan el riesgo de daño. Seguir bebiendo a pesar de presentar signos claros de deterioro significativo puede resultar en una sobredosis de alcohol.

### ¿Qué es una sobredosis de alcohol?

Una sobredosis de alcohol ocurre cuando hay tanto alcohol en la sangre que las áreas del cerebro que controlan las funciones vitales básicas, como la respiración, el ritmo cardíaco y la termorregulación, comienzan a inhibirse. Los síntomas de la sobredosis de alcohol incluyen confusión; dificultad para permanecer consciente; vómito; convulsiones; problemas para respirar; ritmo cardíaco lento; piel fría y húmeda; respuestas entorpecidas, como falta del reflejo de náusea (que evita la asfixia); y temperatura corporal extremadamente baja. La sobredosis de alcohol puede resultar en daño permanente del cerebro o la muerte.

### ¿Qué equivale a una bebida estándar?



Cada bebida que se describe aquí representa una bebida estándar (o el equivalente a una bebida alcohólica), definida en los Estados Unidos como cualquier bebida que contenga 6 onzas de líquido (fl oz) o 14 gramos de alcohol puro. El porcentaje de alcohol puro, expresado aquí como alcohol por volumen (alc/vol) varía dentro y entre los tipos de bebidas. Aunque las cantidades estándar de bebidas son útiles para seguir las normas de salud, pueden no reflejar los tamaños de las porciones habituales.

### ¿Quién puede estar en riesgo?

Cualquier persona que consume mucho alcohol demasiado rápido puede estar en peligro de una sobredosis de alcohol. Esto es especialmente cierto para las personas que participan en el consumo excesivo de alcohol, definido como un patrón de beber que aumenta el nivel de alcohol en la sangre (BAC, por sus siglas en inglés) a 0,08 por ciento o más,\* que típicamente ocurre después de que una mujer consume 4 tragos o un hombre consume 5 tragos en aproximadamente 2 horas<sup>1</sup>; tanto como el consumo excesivo y peligroso de alcohol (también conocido como el consumo de alcohol en altas cantidades), definido como beber el doble o más de los límites de consumo excesivo de alcohol para mujeres y hombres.<sup>2</sup> Los adolescentes y los adultos jóvenes que beben pueden estar en mayor riesgo de sobredosis de alcohol. Las investigaciones muestran que los adolescentes y los adultos jóvenes en edad universitaria a menudo beben en exceso y de alta cantidad. Beber cantidades tan grandes de alcohol puede abrumar la capacidad del cuerpo para descomponer y eliminar el alcohol de la sangre. Esto resulta en aumentos rápidos en el BAC y deteriora significativamente las funciones del cerebro y otros sistemas corporales.

\*Un nivel BAC de 0,08 por ciento corresponde a 0,08 gramos por decilitro o 0,08 gramos por 100 mililitros.



Lo que diferencia entre el consumo que produce deterioro y el consumo que pone la vida en peligro varía entre los individuos. La edad, la tolerancia al alcohol, el sexo, la velocidad con que bebe, los medicamentos que está tomando y la cantidad de alimentos consumidos pueden ser factores.

El consumo de alcohol y de opioides o sedantes hipnóticos, como medicamentos para dormir y la ansiedad, pueden aumentar el riesgo de una sobredosis. Ejemplos de estos medicamentos son los auxiliares del sueño, como zolpidem (Ambien) y eszopiclona (Lunesta), y benzodiazepinas, como diazepam (Valium) y alprazolam (Xanax). Incluso beber alcohol mientras toma antihistamínicos de venta sin receta puede ser peligroso. El consumo de alcohol con analgésicos opioides, como la oxycodona y la morfina, u opiáceos ilícitos, como la heroína, también es una combinación muy peligrosa. Al igual que el alcohol, estos fármacos suprimen las áreas del cerebro que controlan las funciones vitales como la respiración. Consumir alcohol y otras drogas en conjunto intensifica sus efectos individuales y podría producir una sobredosis incluso con cantidades moderadas de alcohol.

## A medida que el BAC aumenta, los riesgos también aumentan

A medida que aumenta el BAC sucede lo mismo con los efectos del alcohol y los riesgos de sufrir consecuencias nocivas. Hasta los aumentos leves en el BAC pueden reducir la coordinación motora, hacer que una persona se sienta enferma y entorpecer el raciocinio. Esto puede aumentar el riesgo de lesionarse por caídas o accidentes automovilísticos, de exponerse a actos de violencia y de tener relaciones sexuales sin protección o no planeadas. Cuando los niveles de alcohol en la sangre suben demasiado, pueden producir amnesia (o lagunas mentales), pérdida del conocimiento (desmayos) y muerte.

El BAC puede seguir aumentando incluso cuando una persona deja de beber o está inconsciente. El alcohol en el estómago e intestino continúa ingresando en la sangre y circulando por todo el cuerpo.

Es peligroso pensar que una persona inconsciente estará bien si se le deja dormir hasta que se pasen los efectos. Un peligro potencial de la sobredosis de alcohol es ahogarse en su propio vómito. El alcohol en altos niveles puede impedir las señales en el cerebro que controlan las respuestas automáticas como el reflejo de náusea. Sin el reflejo de náusea, una persona que bebe a tal punto de perder la consciencia corre peligro de asfixiarse con su propio vómito y morir por falta de oxígeno. Aun si el bebedor sobrevive, una sobredosis de alcohol como ésta puede causar daño cerebral prolongado.

## Conozca las señales de peligro y actúe rápidamente

Conozca las señales de peligro, y si sospecha que alguien presenta sobredosis de alcohol, llame al 911 de inmediato. No espere a que la persona presente todos los síntomas, y tenga en cuenta que una persona que ha perdido el conocimiento puede morir. No juegue al médico: las duchas frías, el café caliente o las caminatas no revierten los efectos de la sobredosis de alcohol y, de hecho, pueden empeorar las cosas.

### Señales y síntomas críticos de una sobredosis de alcohol

- » Confusión mental, estupor
- » Dificultad para permanecer consciente o incapacidad para despertar
- » Vómito
- » Convulsiones
- » Respiración lenta (menos de 8 respiraciones por minuto)
- » Respiración irregular (10 segundos o más entre respiraciones)
- » Ritmo cardíaco lento
- » Piel húmeda y fría
- » Reacciones apagadas, como falta del reflejo de náusea (que previene la asfixia)
- » Temperatura corporal extremadamente baja, color de piel azulada o palidez



National Institute  
on Alcohol Abuse  
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

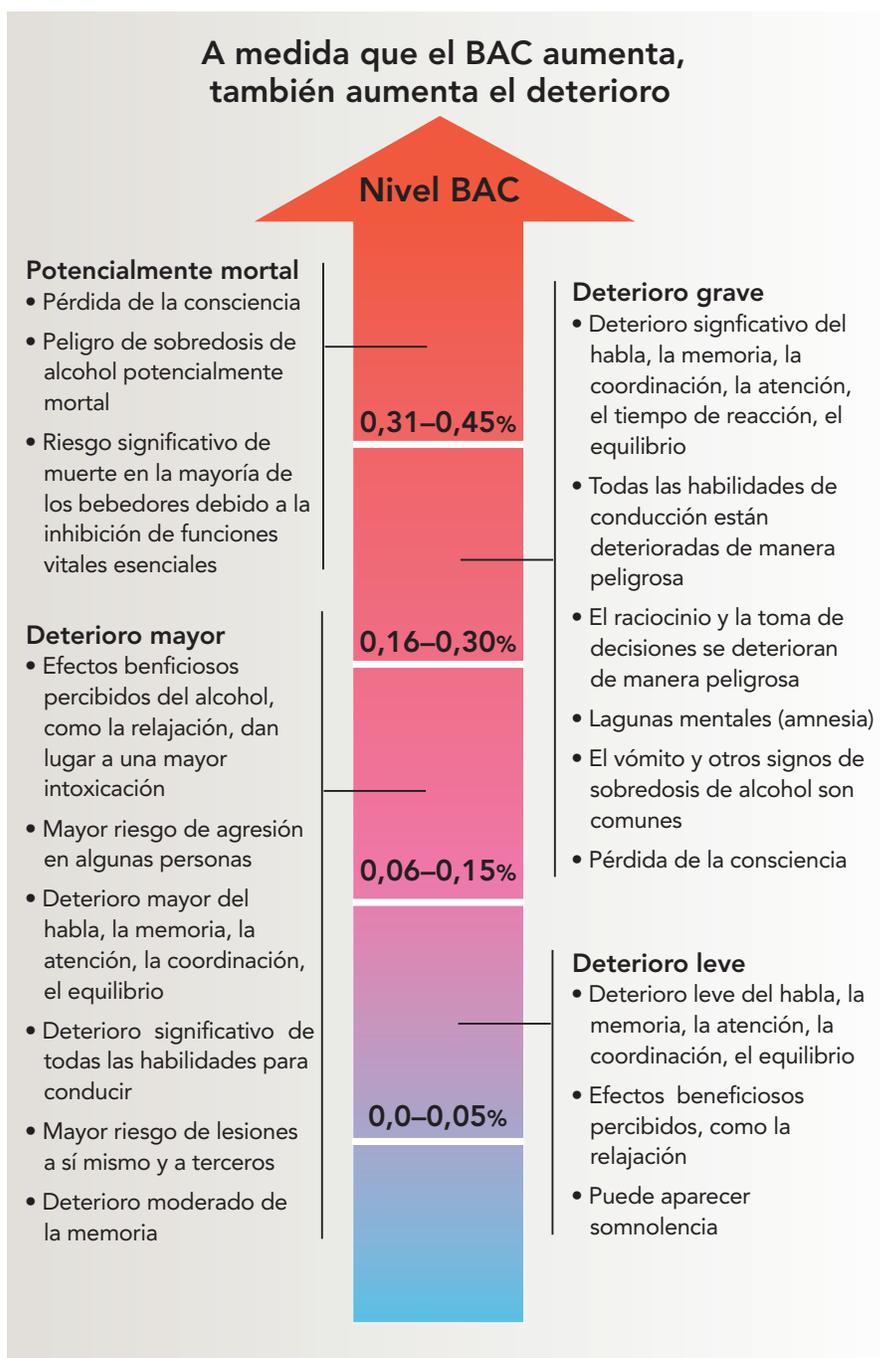
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301.443.3860

Mientras espera que llegue ayuda médica:

- » Prepárese para dar información a los socorristas, incluyendo el tipo y la cantidad de alcohol que la persona bebió; otras drogas que tomó, si lo sabe; y cualquier información de salud que conozca sobre la persona, como los medicamentos que toma actualmente, las alergias a los medicamentos y cualquier condición de salud existente.
- » No deje sola a una persona intoxicada, ya que está en riesgo de lesionarse por caerse o ahogarse. Mantenga a la persona en el suelo en una posición sentada o parcialmente erguida en lugar de en una silla.
- » Ayude a una persona que está vomitando. Haga que se incline hacia adelante para prevenir que se asfixie. Si una persona está inconsciente o acostada, muévala hacia su costado con una oreja hacia el suelo para evitar que se ahogue.

Manténgase alerta para mantener a sus amigos y familiares a salvo. Y recuerde: puede evitar el riesgo de una sobredosis de alcohol bebiendo responsablemente, si elige beber, o no bebiendo en absoluto.



Tenga en cuenta que los BAC descritos en este gráfico no son absolutos y varían según el individuo.

Para obtener más información, visite: <https://www.niaaa.nih.gov>

<sup>1</sup> National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. NIAAA Council approves definition of binge drinking. *NIAAA Newsletter*, No. 3, Winter 2004. [https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Newsletter/winter2004/Newsletter\\_Number3.pdf](https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Newsletter/winter2004/Newsletter_Number3.pdf). Accessed September 5, 2018.

<sup>2</sup> Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717-727, 2017. PMID: 28526355

